

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA PESERTA DIDIK KELAS IX DI SMP NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh

NADIYA SAFITRI

NPM : 1511080096

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1440 H / 2019 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENGURANGI
KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA PESERTA DIDIK
KELAS IX DI SMP NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh

NADIYA SAFITRI

NPM : 1511080096

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Saiful Bahri, M.Pd.I

Pembimbing II : Drs. H, Badrul Kamil, M.Pd.I

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1441 H / 2019 M**

ABSTRAK

Oleh

Nadiya Safitri

Penelitian ini didasarkan pada permasalahan kecanduan *game online* pada peserta didik. *Game online* pertama kali muncul kebanyakan adalah *game* simulasi perang ataupun pesawat yang dipakai untuk kepentingan militer yang akhirnya dilepas lalu dikomersialkan, *game* ini kemudian menginspirasi *game* yang lain muncul dan berkembang. Berdasarkan hasil observasi dan Praktek Pengalaman Lapangan di SMP Negeri 16 Bandar Lampung, banyak peserta didik yang sering melakukan pelanggaran tata tertib di sekolah salah satunya yaitu, bermain *game online* di lingkungan sekolah. Seperti 2 peserta didik yang bermain *game online* saat jam pelajaran kosong, 2 peserta didik merasa cemas dan gelisah jika tidak bermain *game online*, 4 peserta didik yang terlalu sering bermain *game online* lebih cepat bosan, dan 4 peserta didik yang mengalami penurunan dalam sikap sosial di lingkungannya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 16 Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *Quasi Eksperimental Design* jenis *Non-equivalent Control Group Design*, Sampel penelitian ini berjumlah 12 peserta didik kelas IX. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket kecanduan *game online*, observasi, wawancara, dan dokumentasi teknik pendukung. Analisis data yang digunakan dengan menggunakan uji *paired t test* 30,636. Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} yaitu 2.776, hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu didapat nilai rata-rata *posttest* yang menurun dari pada nilai *pretest* (44,1 > 20,3). Dengan demikian konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* efektif untuk mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 16 Bandar Lampung.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jalan Letkol H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK
MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA
PESERTA DIDIK KELAS IX DI SMP NEGERI 16
BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Nama : NADIYA SAFITRI
NPM : 1511080096
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqaysah Fakultas

Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Saiful Bahri, M.Pd.I
NIP. 197212042007011021

Pembimbing II

Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I
NIP. 196104011981031003

Menyetujui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jalan Letkol H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **"EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA PESERTA DIDIK KELAS IX DI SMP NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020**,
disusun oleh: **NADIYA SAFITRI, NPM : 1511080096**, Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal : **Senin/18 November 2019**.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : Dr. H. Subandi, M.M


(.....)

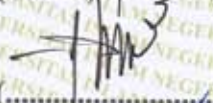
Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd


(.....)

Pembahas Utama : Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd


(.....)

Pembahas Pendamping I : Saiful Bahri, M.Pd.I


(.....)

Pembahas Pendamping II: Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I


(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Nurva Diana, M.Pd
NIP. 19640828 198803 2 002

MOTTO

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ فَلَا تَغُرَّنَّكُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَلَا يَغُرَّنَّكُم بِاللَّهِ الْغُرُورُ ﴿٥﴾

Artinya : “*Hai manusia, Sesungguhnya janji Allah adalah benar, Maka sekali-kali janganlah kehidupan dunia memperdayakan kamu dan sekali-kali janganlah syaitan yang pandai menipu, memperdayakan kamu tentang Allah*” (Q.S Fathir Ayat 5).¹



¹Al-Quran dan Terjemah, Surat Fathir ayat 5

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, Wa Syukurillah, sujud syukur kuhambakan kepada Allah yang Maha Agung Maha Tinggi Maha Adil Maha Penyayang Maha Memberikan Kemudahan bagi hamba-Nya, atas takdirmu telah kau jadikan hamba sebagai manusia yang senantiasa bersyukur, berfikir, berilmu, dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Dengan penuh rasa bangga saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Hambali, S.Pd (Alm) dan Ibu Ely Agustina yang telah membesarkan, membimbing, mendidik mencurahkan kasih sayang serta tidak terbayangkan pengorbanan dari fisik, tenaga, materi dan senantiasa mendokan setiap waktu untuk keberhasilan anak-anaknya.
2. Adikku tersayang Miftahul Rizky yang selalu memberikan senyum semangat dan motivasi untuk terus berjuang menggapai cita-cita.
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama lengkap Nadiya Safitri Lahir di Bandar Lampung pada tanggal 07 Desember 1997, merupakan pertama dari dua bersaudara dari pasangan suami istri Bapak Hambali, S,Pd (Alm) dan Ibu Ely Agustina

Pendidikan yang pernah ditempuh peneliti antara lain pendidikan di TK Pertiwi Polda Lampung, lulus pada tahun 2003, SD Negeri 2 Kedamaian, lulus pada tahun 2009. Kemudian peneliti melanjutkan ke sekolah lanjutan pertama SMP Negeri 25 Bandar Lampung, lulus pada tahun 2012. Kemudian peneliti melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 3 Bandar Lampung, lulus pada tahun 2015.

Pada tahun 2015 peneliti melanjutkan dan terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur SPAN PTKIN pada fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpah rahmat, hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* pada Peserta Didik Kelas IX di SMP Negeri 16 Bandar Lampung”** sebagai syarat meraih gelar sarjana pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, petunjuk serta bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya;
2. Dr. Hj. Rifda El fiah, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam dan Rahma Diani, M.Pd Selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam serta yang telah banyak memberikan masukan dan pengarahan tentang skripsi ini sehingga peneliti bias menyelesaikan skripsi ini dengan baik;
3. Syaiful Bahri, M.Pd.I selaku pembimbing I dan Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I selaku pembimbing II yang telah banyak memberi masukan dan pengarahan tentang skripsi ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik;

4. Bapak dan Ibu Dosen dan Staf Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah membantu sampai skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
5. Sahabat-sahabat dan rekan-rekan di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2015 khususnya kelas B, terutama untuk sahabat seperjuanganku yang sangat luar biasa Renni Kurniati, Suci Setyawati, Saraswati, Risma Sari Adha Putri, dan Sri Damayanti, yang selalu menyemangati dan membantu dalam pembuatan skripsi ini sampai dengan selesai;
6. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan mendewasakan dalam berfikir dan bertindak;
7. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materil, yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Semoga segala amal sholeh dan budi baiknya mendapat pahala dari Allah SWT, yang berlipat ganda. Aamin.

Peneliti menyadari bahwa dalam skripsi ini belum memenuhi kesempurnaan, akan tetapi peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan memberikan sumbangsih pada keilmuan pendidikan. Amin

Bandar Lampung Oktober 2019
Peneliti

Nadiya Safitri
NPM. 1511080096

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang.....	1
B. Identifikasi masalah.....	15
C. Batasan masalah	15
D. Rumusan masalah.....	15
E. Tujuan penelitian dan manfaat penelitian	16
F. Ruang lingkup penelitian	17

BAB II LADASAN TEORI

A. KonselingKelompok	18
1. Pengertian KonselingKelompok.....	18
2. Tujuan KonselingKelompok	20
3. Pertimbangan-pertimbanganKonselingKelompok	22
4. Langkah-langkahKonselingKelompok	25
5. ManfaatKonselingKelompok	27
6. Asas-asas KonselingKelompok.....	28
7. DinamikaKonselingKelompok.....	29
B. <i>Assertive Training</i>	32
1. Pengertian <i>Assertive Training</i>	32
2. Dasarteori <i>Assertive Training</i>	34

3. Tujuan <i>Assertive Training</i>	35
4. Tahapan <i>Assertive Training</i>	37
5. Kelebihan dan kekurangan <i>Assertive Training</i>	40
C. Kecanduan <i>Game Online</i>	41
1. Pengertian Kecanduan	41
2. Pengertian <i>Game Online</i>	45
3. Dampak <i>Game Online</i>	46
4. Jenis-jenis <i>Game Online</i>	49
5. Gejala kecanduan <i>Game Online</i>	51
6. Faktor-faktor kecanduan <i>Game Online</i>	52
7. Indikator <i>Game Online</i>	53
D. Teori Efektivitas	55
1. Pengertian efektivitas	55
2. Indikator efektivitas	55
E. Konseling kelompok dengan teknik <i>Assertive Training</i> untuk mengurangi kecanduan <i>game online</i>	56
F. Penelitian yang relevan	58
G. Kerangka berpikir	59
H. Hipotesis	60

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian	62
B. Desain penelitian	63
C. Variabel penelitian	64
D. Definisi operasional	65
E. Populasi dan sampel	67
1. Populasi	67
2. Sampel dan teknik sampling	67
F. Teknik pengumpulan data	68
1. Wawancara / interview	68
2. Angket / kusioner	69

3. Dokumentasi.....	72
4. Observasi	72
G. Pengembangan instrumen penelitian	72
1. Uji validitas	76
2. Uji reabilitas	78
3. Pelaksanaan penelitian.....	78
H. Teknik analisis data	84

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian.....	85
1. Data Deskripsi <i>Pre-Test</i>	85
2. Efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan teknik <i>Assertive Training</i> untuk mengurangi kecanduan <i>game online</i> Pada peserta didik kelas IX I di SMP Negeri 16 Bandar Lampung.....	88
3. Data Deskripsi <i>Post-Test</i>	99
4. Uji Normalitas Data	101
5. Uji Homogenitas Data.....	105
6. Hasil Uji Efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan Teknik <i>Assertive Training</i> untuk mengurangi kecanduan <i>game</i> <i>Online</i> pada peserta didik secara keseluruhan	107
B. Pembahasan.....	111
1. Pembahasan Gambaran Umum kecanduan <i>game online</i> pada Peserta didik kelas IX di SMP Negeri 16 Bandar Lampung	111
2. Efektivitas konseling kelompok dengan teknik <i>Assertive</i> <i>Training</i> untuk mengurangi kecanduan <i>game online</i> pada Peserta didik kelas IX di SMP Negeri 16 Bandar Lampung	113
3. Keterbatasan penelitian	115

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	116
B. Saran	117

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Data awal penelitian.....	10
2. Penelitian Definisi Operasional.....	62
3. Skor Alternatif Jawaban.....	66
4. Kriteria <i>Game Online</i>	67
5. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian	69
6. Uji Validitas	73
7. Hasil Validitas.....	73
8. Uji Reabilitas.....	74
9. Pelaksanaan Konseling Kelompok Eksperimen.....	75
10. Pelaksanaan Konseling Kelompok Kontrol	78
11. Hasil <i>Pre-test</i> Kelas Eksperimen	81
12. Hasil <i>Pre-test</i> Kelas Kontrol	82
13. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	84
14. Hasil <i>Post-test</i> Kelas Eksperimen	94
15. Hasil <i>Post-test</i> Kelas Kontrol	95
16. Hasil Uji Normalitas Kelas Eksperimen	96
17. Hasil Uji Normalitas Kelas Kontrol.....	98
18. Hasil Uji Homogenitas Kelas Eksperimen.....	99
19. Hasil Uji Homogenitas Kelas Kontrol	100
20. Hasil Uji T <i>Paired</i> Kelas Eksperimen.....	102
21. Hasil Uji T <i>Paired</i> Kelas Kontrol	103
22. <i>Gain Score</i> Kelas Eksperimen dan Kontrol	104

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Kerangka Berpikir.....	56
2. Pola <i>Non-equivalent Control Group Design</i>	59
3. Variabel Penelitian	61
4. Diagram Hasil <i>Pre-test</i> Kelas Eksperimen	81
5. Diagram Hasil <i>Pre-test</i> Kelas Kontrol	83
6. Diagram Hasil <i>Post-test</i> Kelas Eksperimen	94
7. Diagram Hasil <i>Post-test</i> Kelas Kontrol.....	95
8. Hasil Grafik Uji Normalitas	97
9. Hasil Grafik Uji Normalitas	98
10. Diagram Penurunan Skor	105

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi seakan tidak pernah berhenti menghasilkan produk-produk teknologi yang tidak terhitung jumlahnya. Beberapa produk teknologi yaitu dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan manusia seperti pendidikan, ilmu pengetahuan, kesehatan, atau bahkan hanya sekedar hiburan semata. Salah satu produk teknologi yang setiap waktu digemari kalangan remaja saat ini adalah *game online*. Keberadaan *game online* sebagai salah satu produk teknologi yang memiliki manfaat sebagai hiburan.¹

Banyak cara yang bisa digunakan manusia untuk mendapatkan kesenangan. Keragaman dari kesenangan yang dipilihkan berbeda antara individu yang satu dengan individu yang lainnya. Hal itu akan sangat tergantung pada keunikan minat dan ketertarikan seseorang (*individual differences*). Ada orang yang mencari kesenangan dengan membaca, menonton tv, atau aktivitas lain seperti bermain kartu, catur, monopoli dan permainan-permainan lainnya.

¹Ridwan Syahrani, "Ketergantungan Game Online Dan Penanganannya", Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling Vol. 1 No. 1 Juni 2015.ISSN: 2443-2202, h. 85

Young dalam jurnal Ridwan Syahrani berpendapat bahwa sejak awal kemunculannya, terus berkembang dan beraneka ragam jenisnya, meliputi nintendo, sega dan yang sedang populer beberapa tahun belakangan ini terutama dikalangan remaja yaitu *game online*. *Game online* adalah permainan yang dimainkan secara *online* via internet. *Game* dengan fasilitas *online* via internet menawarkan fasilitas lebih dibandingkan dengan game biasa (seperti *video game*) karena pemain itu bisa berkomunikasi dengan pemain lain diseluruh penjuru dunia melalui *chatting*.²

Saat ini, bagi remaja yang tidak memiliki fasilitas *game online* dirumahnya, mereka bisa saja pergi kewarung-warung internet (warnet) yang menyediakan fasilitas *game online*, kondisi ini membuat remaja menjadi lebih mudah untuk bermain *game* dimana saja dan kapan saja tanpa mengenal waktu, yang akhirnya menyebabkan remaja menjadi ketergantungan, dituduh menjadikan orang yang berperilaku kompulsif, tak acuh pada kegiatan lain. Dan memunculkan gejala aneh, seperti rasa tidak tenang pada saat keinginan bermain tidak dipenuhi.

Penelitian yang dilakukan oleh seorang pakar adiksi *video game* di Amerika, Mark Griffiths dari Nottingham Trent University, pada anak usia awal belasan tahun menemukan hampir sepertiganya bermain *game online* setiap hari, “yang lebih mengkhawatirkan sekitar 7%nya bermain paling sedikit selama 30 jam per minggu”. Griffiths dalam jurnal Ridwan Syahrani berpendapat bahwa betapa besar dampak jangka panjang dari kegiatan yang menghabiskan waktu

²*Ibid*, h. 86

luang lebih dari 30 jam per minggu, yaitu perkembangan aspek pendidikan, kesehatan dan sosial remaja.

Penelitian di Amerika Serikat, sebagaimana dikutip majalah *monitor*, mengungkapkan anak berusia 12 sampai 18 tahun rata-rata menghabiskan waktu lima setengah jam dirumah dengan menonton TV, memainkan *game online*, dan menjelajahi internet. Banyaknya informasi yang tidak baik untuk dilihat di internet juga salah satu ancaman berbahaya bagi anak. Melalui internetlah berbagai materi bermuatan seks, dan kekerasan diujakan secara terbuka tanpa penghalang. Seorang pakar psikologi di Amerika, David Greenfield, menemukan sekitar 6% dari pengguna internet mengalami ketergantungan *game online*. *Gamer* mengalami gejala yang sama dengan ketergantungan obat bius, yaitu lupa waktu dalam bermain *game online*. Kebanyakan orang yang ketergantungan *game online* ini dikarenakan menemukan kepuasan dalam permainan yang tidak mereka temukan di dunia nyata.³

Game online pertama kali muncul kebanyakan adalah *game* simulasi perang ataupun pesawat yang dipakai untuk kepentingan militer yang akhirnya dilepas lalu di komersialkan, *game* ini kemudian menginspirasi *game* yang lain muncul dan berkembang. Selain sebagai sarana hiburan *game online* berfungsi sebagai sarana sosialisasi. *Game online* mengajarkan sesuatu yang baru karena adanya frekuensi bermain yang secara terus-menerus. Dengan sering melihat dan bermain *game online*, maka seseorang akan meniru adegan di dalam *game online* tersebut. Penggunaan sarana hiburan seperti *game online* secara berlebihan tentu

³*Ibid*, h. 87

membawa dampak yang negatif. Bagi remaja hal ini dapat berpengaruh terhadap perilaku remaja yang mengarah pada penyimpangan sosial yang berdampak negatif.⁴

Imanuel dalam jurnal Dedi Setyatno berpendapat bahwa *game online* menyebabkan remaja merasa tertantang sehingga terus menerus memainkannya, dan mengakibatkan remaja tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari, dikarenakan remaja tidak memiliki self control yang baik terhadap ketertarikannya pada *game online*. Remaja yang teradiksi *game online* lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain *game*, dibandingkan dengan belajar. Waktu untuk belajar dan untuk bermain *game* menjadi tidak seimbang. Apabila remaja mempunyai perilaku seperti ini, tentunya akan memberikan dampak yang tidak baik pada perkembangan kehidupannya ke depan baik pada psikis, sosial, akademis dan fisik remaja.⁵

Hurlock dalam jurnal Dedi Setyatno berpendapat bahwa setiap individu tumbuh dan berkembang selama hidupnya melalui beberapa periode atau fase-fase perkembangan, tiap fase tersebut mempunyai serangkaian tugas perkembangan yang harus diselesaikan dengan baik oleh setiap individu, sebab kegagalan menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada fase tertentu juga berakibat tidak baik pada fase berikutnya. Selain mendorong remaja untuk bertindak asosial, *game online* juga menyita waktu untuk berkomunikasi, baik berkomunikasi dengan keluarga maupun teman sebaya dan itu juga dapat menimbulkan

⁴Mimi Ulfa, 2017 Skripsi “Pengaruh Kecanduan Game online Terhadap Perilaku Remaja Di Mabes Game Center Jalan Hr.Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru”, h. 3

⁵Dedy Setyatno, “Pelatihan Asertif Untuk Mengurangi Perilaku Adiksi Game online Pada Remaja”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 11 Tahun Ke- 4 2015, h. 4

kemalasan belajar, yang disebabkan kelelahan yang ditimbulkan setelah bermain *game online*.⁶

Bukti awal menunjukkan bahwa individu dalam kelompok usia yang berbeda dapat mengembangkan pola masalah perilaku dalam bermain *game online*, termasuk anak-anak, remaja dan orang tua yang menunjukkan bahwa bermain *game online* yang berlebihan bukan hanya masalah bagi gamer remaja yang ditarik secara sosial. Tinjauan sistematis baru-baru ini menunjukkan bahwa kecanduan *game online* memang terkait dengan berbagai gejala psikofisiologis dan komorbiditas psikiatris, serta sejumlah konsekuensi negatif lainnya.⁷

Di Indonesia, terjadi fenomena maraknya *game online* dan perkembangan warung internet yang menyediakan layanan *game online* yang berkembang sangat pesat. Muliawati berpendapat bahwa pertumbuhan pasar *game online* di Indonesia tahun 2011 mengalami peningkatan jumlah pengguna yang mencapai angka 6,5 juta atau naik 500 ribu orang dari tahun 2010 yang hanya mencapai angka sekitar enam juta orang. Sejalan dengan pesatnya perkembangan teknologi internet ini juga memicu perkembangan teknologi permainan baru yang menggunakan internet, yang dikenal dengan *game online*. *Game online* sangat digemari oleh semua kalangan. Freeman berpendapat bahwa salah satu penelitian di Amerika juga mengungkapkan bahwa 2/3 dari total semua rumah tangga yang memiliki

⁶*Ibid*, h. 4

⁷Daria J. Kuss, dkk, "Online Gaming Addiction? Motives Predict Addictive Play Behavior In Massively Multiplayer Online Role-Playing Games", *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking Journal* Volume 15, Number 9, 2012, h. 480

anak usia sekolah 6 sampai 18 tahun mempunyai komputer di rumahnya dan sekitar 59% diantaranya memanfaatkan untuk bermain *game online*.⁸

Dari data *game online* diatas tidak dipungkiri lagi pemain *game online* semakin meningkat seiring berkembangnya pasar *game online* setiap tahunnya mencapai 30% dari tahun sebelumnya pada tahun 2012. Apalagi *game* dirancang lebih menantang, membuat anak-anak sampai orang dewasa semakin tertantang sehingga terus menerus memaikannya. Bila hal ini terus terjadi dapat menyebabkan individu tidak mempunyai skala prioritas dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. Dari data internet yang membahas semakin bertambahnya pemain *game online*, dan pasar *game online* dengan munculnya *game* baru, ada sebuah fakta membahas tentang lima alasan mengapa Indonesia menjadi pasar yang tepat untuk mengembangkan *game online*:⁹

1. Tingkat download *game online* di Indonesia cukup tinggi
2. Pemasukan dari *game online* masih cukup menggiurkan
3. Tingkat download naik 85%
4. Android masih merajai pasaran
5. Demografis penduduk di Indonesia

⁸Harvien Amellia Hardanti, Ikeu Nurhidayah, Siti Yuyun Rahayu Fitri, “*Faktor-Faktor Yang Melatar belakangi Perilaku Adiksi Bermain Game Online Pada Anak Usia Sekolah*”, Jurnal Keperawatan Volume 1 Nomor 3 Desember 2013, h. 167

⁹Meyza Rahmawati, 2017, Skripsi “*Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan Game online Secara Kelebihan Pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung*”, h. 5

Bermain *game online* secara tidak terkontrol pada peserta didik bukan saja merugikan kesehariannya namun dapat juga merugikan masa depannya. Karena peserta didik dapat melalaikan pekerjaan-pekerjaannya bahkan melupakan prioritas sebagai peserta didik disekolah seperti, tidak mengerjakan tugas-tugas sekolahnya, sering terlambat ke sekolah karena kesiangn akibat bermain *game online* sampai larut malam dan selalu membawa *handphone* ke sekolah untuk bermain *game online* dengan teman-temannya. Bila dilihat dalam kerugian, bermain *game online* dapat dibagi menjadi 3 aspek yaitu:¹⁰

a. Aspek Fisik

Seperti yang telah dibahas diatas bila bermain *game online* terus menerus dapat membuat kerugian di masa depan pada peserta didik contohnya seperti mengalami kerusakan pada otak, bukan saja kelainan atau kerusakan pada otak tapi juga badan, mata, punggung yang kelelahan karena terus menerus harus terpaku didepan layar permainan *game online* yang dimainkan. Lalu saat bermain juga dapat lupa makan, minum, tidur dan bila peserta didik sudah melupakan hal-hal kecil pada dirinya seperti makan, minum, istirahat maka nanti fisik peserta didik akan melemah akibat sakit dan jika peserta didik sakit dapat meninggalkan kewajiban dan tanggung-jawabnya.

¹⁰*Ibid*, h. 7

b. Aspek Materi

Materi disini maksudnya adalah uang, bila peserta didik bermain *game online* terus menerus maka peserta didik harus mengeluarkan uang sakunya untuk selalu aktif bermain *game online*. Jika tidak mau mengisi kuota maka bisa bermain di warung rental seperti warnet. Namun hal itu lagi-lagi harus mengeluarkan uang untuk membayar rentalan bermain *game online*. Dampaknya peserta didik bisa nekat mencuri uang dengan berbagai cara, misalnya; mencuri, berbohong dan sebagainya hanya untuk bermain *game online*.

c. Aspek Sosial

Sosialisasi dalam kehidupan seseorang sangatlah penting. Karena manusia adalah seorang makhluk sosial, makhluk yang tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain, dan sangat membutuhkan komunikasi dan interaksi dengan orang lain. Sosialisasi juga berguna untuk menggunakan potensi kemanusiannya, sehingga bisa menjadi pribadi yang baik dan bisa hidup bermasyarakat dengan baik. Apabila peserta didik kurang bersosialisasi dengan orang lain dan lingkungan maka peserta didik tidak bisa menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungan sekitarnya, Selain itu potensi yang ada pada peserta didik juga tidak berkembang karena dia hanya bisa berdiam diri dan tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain di lingkungan sekitarnya.¹¹

¹¹*Ibid*, h. 7

Berdasarkan masalah tersebut, peneliti ingin mencoba untuk mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didik dengan teknik *assertive training*, yang akan peneliti lakukan di SMP Negeri 16 Bandar Lampung.

Allah berfirman dalam Al-Quran Surat Al-Zalzalah Ayat 7-8 :

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ۖ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ۖ

*Artinya: Barang siapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrahpun, niscaya Dia akan melihat (balasan)nya. Dan Barang siapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrahpun, niscaya Dia akan melihat (balasan)nya pula.*¹²

Ayat tersebut jika dikaitkan dengan penilaian kinerja sebagai seorang guru khususnya guru bimbingan dan konseling di sekolah wajib membantu peserta didiknya untuk mengurangi kendala-kendala yang ada dalam diri peserta didik dan membimbing agar lebih baik lagi dalam menuntut ilmu disekolah. Dari ayat yang disampaikan diatas diharapkan peserta didik sadar akan kewajiban atau tanggung-jawabnya disekolah dan dapat merubah kebiasaan buruknya menjadi lebih baik lagi karena, dalam ayat tersebut dijelaskan sekecil apapun kebaikan dia akan melihatnya, arti dari sekecil apapun maksudnya yaitu sekecil apapun melakukan perubahan maka akan melihatnya nanti.

Berdasarkan hasil observasi dan Praktek Pengalaman Lapangan di SMP Negeri 16 Bandar Lampung, banyak peserta didik yang sering melakukan pelanggaran tata tertib di sekolah salah satunya yaitu,bermain *game online* di lingkungan sekolah. Seperti 2 peserta didik yang bermain *game online* saat jam pelajaran kosong, 2 peserta didik merasa cemas dan gelisah jika tidak bermain

¹²Al- Qur'an dan Terjemah, (Bandung: CV Diponegoro)

game online, 4 peserta didik yang terlalu sering bermain *game online* lebih cepat bosan, dan 4 peserta didik yang mengalami penurunan dalam sikap sosial di lingkungannya. Dalam hal ini peserta didik belum mengetahui dampak negatif akibat kecanduan bermain *game online*. Berdasarkan hasil wawancara dari guru BK di SMP Negeri 16 Bandar Lampung, bahwa peserta didik yang mengalami kecanduan *game online* kurang mendapatkan perhatian dari orang tuanya dirumah.

Tabel 1
Data Kecanduan *Game Online* Peserta Didik

No.	Nama Peserta Didik	Indikator			
		Penggunaan yang berlebihan	Gejala dari pembatasan	Toleransi	Reaksi negatif
1	M.YK	√	√		
2	M.AW		√	√	√
3	M.RR	√	√	√	√
4	M.AS	√	√	√	√
5	M.LFQ	√		√	
6	NF	√		√	√
7	PR		√	√	
8	RS	√	√	√	√
9	RAS		√	√	√
10	RNT	√	√	√	√
11	SBS	√	√	√	√
12	SA	√		√	

Sumber, dokumentasi guru BK SMPN 16 Bandar Lampung

Berdasarkan data pada tabel diatas, dari hasil wawancara guru BK terdapat 12 peserta didik kelas IX yang sering bermain *game online*. Penulis tertarik untuk mengadakan penelitian untuk mengurangi kecanduan bermain *game online* pada peserta didik di SMP Negeri 16 Bandar Lampung, dengan judul “efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk mengurangi

kecanduan *game online* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 16 Bandar Lampung”.

Menurut Lee dalam jurnal Maurice Andrew Suplig berpendapat bahwa terdapat empat komponen indikator yang menunjukkan seseorang kecanduan *game online*, yaitu:¹³

- a. pertama, *excessive use* (penggunaan yang berlebihan) terjadi ketika bermain *game online* menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu. Komponen ini mendominasi pikiran individu (gangguan kognitif), perasaan (merasa sangat butuh), dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial).
- b. kedua, *withdrawal symptoms* (gejala dari pembatasan) adalah perasaan yang tidak menyenangkan karena penggunaan *game online* dikurangi atau tidak dilanjutkan. Gejala ini akan berpengaruh pada fisik pemain. Perasaan dan efek antara perasaan dan fisik akan timbul, seperti pusing dan *insomnia*. Gejala ini juga berpengaruh pada psikologisnya, misalnya mudah marah atau *moodiness*.
- c. ketiga, *tolerance* (Toleransi) merupakan proses di mana terjadinya peningkatan jumlah penggunaan *game online* untuk mendapatkan efek perubahan dari *mood*. Kepuasan yang diperoleh dalam menggunakan *game online* akan menurun apabila digunakan secara terus menerus dalam jumlah waktu yang sama. Pemain tidak akan mendapatkan perasaan

¹³Maurice Andrew Suplig, “Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta Di Makassar”, Jurnal Jaffray, Vol. 15, No. 2, Oktober 2017, h. 182

kegembiraan yang sama seperti jumlah waktu pertama bermain sebelum mencapai waktu yang lama.

- d. keempat, *negative repercussion* (Reaksi negatif) di mana komponen ini mengarah pada dampak negatif yang terjadi antara pengguna *game online* dengan lingkungan di sekitarnya. Komponen ini juga berdampak pada tugas lainnya seperti pekerjaan, hobi, dan kehidupan sosial

Lee, Han, Kim & Renshaw dalam jurnal Gi jung Hyun, dkk berpendapat bahwa secara umum, faktor individu yang terkait dengan kecanduan *game online* seperti jenis kelamin dan usia telah dipertimbangkan dalam penelitian sebelumnya. Penelitian melaporkan bahwa jenis kelamin laki-laki mengandung resiko dua sampai tiga kali lebih tinggi untuk mengalami kecanduan *game online* dari pada jenis kelamin perempuan.¹⁴

Dari segi faktor interaksi sosial yang selama ini terkait kecanduan game online, lingkungan keluarga, kecemasan sosial, dan harga diri telah dipertimbangkan. Berdasarkan survei online terhadap 1.642 orang (usia 19-60 tahun), Wang dan Wang berpendapat bahwa penggunaan internet yang berlebihan dimotivasi oleh pertemuan sosial dunia maya pada individu dengan dukungan sosial offline yang buruk, termasuk dukungan dari anggota keluarga. Yen Et Al berpendapat bahwa berdasarkan survei terhadap 2.348, internet adalah outlet alternatif yang baik untuk individu dengan kecemasan sosial.¹⁵

¹⁴Gi Jung Hyun, dkk, "Risk Factors Associated With Online Game Addiction: A Hierarchical Model", Computers In Human Behavior Journal 48 (2015) 706 – 713, h. 706

¹⁵*Ibid*, h. 707

Dalam hal ini perlu adanya layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* untuk memecahkan dan menangani permasalahan-permasalahan yang dialami oleh peserta didik. Merujuk pada hasil penelitian Tri Handayani yang berjudul: “efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan *game online* peserta didik”. Hal ini dapat menunjukkan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dapat memberi kontribusi pada peserta didik yang berkaitan dengan kecanduan *game online*.¹⁶

Shan Rees dan Roderick S. Graham dalam jurnal Faizal Defa berpendapat bahwa *assertive training* menunjukkan bagaimana untuk berhubungan dengan apa yang kita inginkan, bagaimana mengubah pola pemikiran negatif kita, bagaimana menghargai pendapat kita sendiri, bagaimana menyampaikan penolakan dan kritik, serta bagaimana membangun harga diri dan kepercayaan diri.¹⁷

Assertive training (perilaku asertif) merupakan suatu bentuk interaksi sosial-interpersonal yang paling tepat karena ia mendorong hubungan interpersonal yang efektif. Asertif dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyatakan diri dengan tulus, jujur, jelas, tegas, terbuka, sopan, spontan, apa adanya, dan tepat tentang keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami, apakah hal tersebut yang dianggap menyenangkan ataupun mengganggu sesuai dengan hak-hak yang dimiliki dirinya tanpa merugikan, melukai, menyinggung,

¹⁶Tri Handayani, 2017, Skripsi “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung”, h. 3

¹⁷Faizal Defa, “Teknik Assertive Training (AT) Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa”, Jurnal Fokus Konseling Volume 1, No. 1, Januari 1015 Hlm. 57-69, h. 61

atau mengancam hak-hak, kenyamanan, dan integritas perasaan orang lain. Perilaku asertif tidak dilatar belakangi maksud-maksud tertentu, seperti untuk memanipulasi, memanfaatkan, memperdaya atau pun mencari keuntungan dari pihak lain.¹⁸

Dalam menggunakan teknik *assertive training*, diharapkan dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan dan juga dapat menjadi pemahaman nilai-nilai positif yang baik untuk peserta didik terutama dalam mengurangi kecanduan *game online*, karena masalah ini adalah masalah yang paling banyak dialami oleh remaja, sehingga teknik *assertive training* ini memungkinkan lebih efektif dalam menangani masalah diatas.

Berdasarkan latar belakang, konseling kelompok dengan teknik *assertive training* baik digunakan untuk mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 16 Bandar Lampung”

¹⁸*Ibid*, h. 58

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah tersebut, maka masalah yang ada dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Terdapat peserta didik yang terindikasi sering bermain *game online*
2. Terindikasi peserta didik yang sering terlambat sekolah
3. Terdapat peserta didik yang kurang bersosialisasi
4. Guru BK belum menggunakan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* pada peserta didik

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka, penulis membatasi penelitian ini yaitu : “efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 16 Bandar Lampung”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka, langkah selanjutnya merumuskan masalah penelitian yaitu : “apakah konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training* efektif untuk mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 16 Bandar Lampung?”

E. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

a) Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 16 Bandar Lampung

b) Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didik

c) Manfaat Penelitian

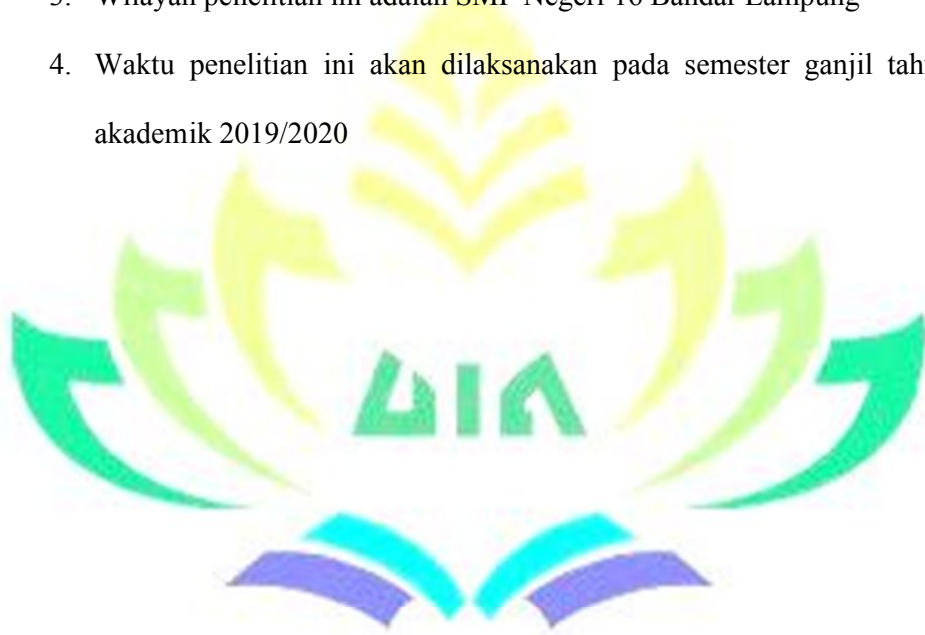
Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

- 1) Bagi peneliti : dapat memberikan pengetahuan dan wawasan dalam menerapkan layanan dalam bimbingan dan konseling
- 2) Bagi sekolah : dapat dijadikan acuan ataupun panduan dalam memberikan rekomendasi kepada guru bimbingan dan konseling
- 3) Bagi masyarakat : dapat diajukan dalam mencegah dan mengatasi masalah terkait secara mandiri, dan memberikan pengetahuan umum tentang kecanduan *game online*

F. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup pada penelitian ini adalah :

1. Objek penelitian memusatkan pada efektivitas konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 16 Bandar Lampung
2. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IX di SMP Negeri 16 Bandar Lampung
3. Wilayah penelitian ini adalah SMP Negeri 16 Bandar Lampung
4. Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada semester ganjil tahun akademik 2019/2020



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Corey & Corey dalam skripsi Aulia Ilham Bachtiar berpendapat bahwa seorang ahli dalam konseling kelompok mencoba membantu peserta didik untuk menyelesaikan kembali permasalahan hidup yang umum dan sulit seperti: permasalahan pribadi, sosial, belajar atau akademik, dan karir. Konseling kelompok lebih memberikan perhatian secara umum pada permasalahan-permasalahan jangka pendek dan tidak terlalu memberikan perhatian pada *treatment* gangguan perilaku dan psikologis. Konseling kelompok memfokuskan diri pada proses interpersonal dan strategi penyelesaian masalah yang berkaitan dengan pemikiran, perasaan, dan perilaku yang disadari. Metode yang digunakan adalah dukungan dan umpan balik interaktif dalam sebuah kerangka berpikir *here and now* (di sini dan saat ini).¹

¹Aulia Ilham Bachtiar, 2018, Skripsi, “Efektivitas Konseling Kelompok Reality Sebagai Upaya Mengatasi Rendah Diri Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP N 2 Kalimanah”, h. 9

Gazda dalam skripsi Aulia Ilham Bachtiar berpendapat bahwa konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan hingga merasa lega, keterbukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung. Semua ciri terapeutik tersebut diciptakan dan dibina dalam sebuah kelompok kecil dengan cara mengemukakan kesulitan dan empati pribadi kepada sesama anggota kelompok dan kepada konselor.²

Berdasarkan dari uraian diatas, dapat dijelaskan definisi konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan dari beberapa konselor kepada sejumlah konseli untuk menyelesaikan permasalahan baik dari segi pribadi, sosial, belajar atau akademik dan karir dalam suasana kelompok yang bersifat penyembuhan, pencegahan, pengembangan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam mencapai perkembangan yang optimal.

²*Ibid*, h. 9

2. Tujuan Konseling Kelompok

Prayitno dalam skripsi Via Agdiyani berpendapat bahwa tujuan umum konseling kelompok adalah mengembangkan kepribadian peserta didik untuk mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian, dan mampu memecahkan masalah yang berlandaskan ilmu dan agama. Adapun tujuan khusus konseling kelompok, yaitu:³

- a. membahas topik yang mengandung masalah sedang hangat, dan menarik perhatian anggota kelompok
- b. berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku dalam bersosialisasi atau komunikasi
- c. terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah bagi peserta konseling kelompok yang lain.
- d. individu dapat mengatasi masalahnya dengan cepat dan tidak menimbulkan emosi

Winkel dalam skripsi Via Agdiyani berpendapat bahwa ada beberapa tujuan konseling kelompok yaitu:

1. setiap konseli memahami dirinya lebih baik dan menemukan dirinya sendiri
2. para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka

³Via Agdiyani, 2018, skripsi, “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban Bullying Di SMA YP UNILA Bandar Lampung”, h. 33

3. para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antar pribadi di dalam kelompok dan dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya
4. para konseli menjadi lebih peka terhadap orang lain dan lebih mampu memahami perasaan orang lain
5. masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif
6. para konseli lebih menyadari dan memahami makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain
7. masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain
8. para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah suatu usaha untuk membantu peserta didik dalam melakukan perubahan dan pemahaman terhadap permasalahannya, mengembangkan perasaan, pikiran, wawasan, menumbuhkan sikap dalam hidup bersosial, dan terbuka terhadap orang lain hingga dapat terpecahkannya masalah anggota kelompok sehingga anggota kelompok dapat berkembang secara optimal.

3. Pertimbangan-pertimbangan Dalam Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki pertimbangan-pertimbangan yaitu, sebagai berikut:⁴

a. Kelebihan dan Kelemahan dalam Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki beberapa kelebihan dan kelemahan. Budi Astuti dalam skripsi Aulia Ilham Bachtiar berpendapat bahwa konseling kelompok memiliki kelebihan dalam pelaksanaannya, yaitu:

1. Peserta didik berlatih untuk perilakunya yang baru
2. Anggota kelompok dapat digunakan untuk belajar mengekspresikan perasaan, perhatian dan pengalaman
3. Anggota kelompok belajar keterampilan sosial dan belajar berhubungan antarpribadi lebih mendalam, dan
4. Mendapat kesempatan diterima dan menerima di dalam kelompok.

Disamping kelebihan dalam konseling kelompok, adapun kelemahan-kelemahan dalam konseling kelompok yaitu, sebagai berikut:

- a) tidak semua orang cocok dalam kelompoknya
- b) perhatian konselor lebih menyebar atau meluas
- c) mengalami kesulitan dalam membina kepercayaan

⁴Aulia Ilham Bachtiar, “Efektivitas Konseling Kelompok Reality Sebagai Upaya Mengatasi Rendah Diri Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 2 Kalimantan”, h. 17

b. Hak dan Kewajiban Konseli

Natawidjaja dalam skripsi Aulia Ilham Bachtiar berpendapat bahwa apabila konselor menjelaskan hak dan kewajiban konseli sebelum konseling kelompok dimulai, maka konselor akan dipandang sebagai pemimpin yang jujur dan terbuka. Maka dari itu, hak dasar setiap konseli untuk memahami apa yang akan dilakukannya dalam kelompok sebelum konseli membuat komitmen untuk menjadi bagian dari anggota konseling kelompok.

c. Masalah Kerahasiaan

Budi Astuti dalam skripsi Aulia Ilham Bachtiar berpendapat bahwa kerahasiaan merupakan pokok yang paling penting dalam konseling kelompok. Ini bukan hanya berarti bahwa konselor harus memelihara kerahasiaan tentang apa yang terjadi dalam konseling kelompok itu, melainkan juga konselor sebagai pemimpin kelompok harus menekankan kepada anggota kelompok akan pentingnya pemeliharaan kerahasiaan itu. Para konseli harus diingatkan bahwa segala sesuatu yang terjadi selama konseling kelompok berlangsung itu merupakan rahasia bersama sebagai kelompok.⁵

d. Jumlah Anggota Kelompok

Latipun dalam skripsi Aulia Ilham Bachtiar berpendapat bahwa konseling kelompok umumnya beranggotakan 4 sampai 12 peserta didik. Jumlah kelompok yang kurang dari 4 peserta didik tidak efektif karena dinamika kelompok menjadi kurang hidup. Sebaliknya jika jumlah peserta didik lebih dari 12 orang maka terlalu besar untuk konseling karena terlalu berat dalam mengelola kelompok.

⁵*Ibid*, h. 18

Untuk menetapkan jumlah peserta didik yang dapat berpartisipasi dalam konseling kelompok dapat ditetapkan berdasarkan kemampuan konselor dan pertimbangan efektifitas proses konseling. Jika jumlah peserta didik dipandang besar dan membutuhkan pengelolaan yang lebih baik, konselor dapat dibantu oleh pendamping konselor (*co-therapist*).

e. Waktu Pelaksanaan

Latipun dalam skripsi Aulia Ilham Bachtiar berpendapat bahwa lama waktu penyelenggaraan konseling kelompok sangat bergantung pada kompleksitas permasalahan yang dihadapi kelompok. Secara umum konseling kelompok yang bersifat jangka pendek (*short-term group counseling*) membutuhkan waktu pertemuan antara 8 sampai 20 pertemuan, dengan frekuensi pertemuan antara satu sampai tiga kali dalam seminggu, dan durasinya antara 60 sampai 90 menit setiap pertemuan. Durasi pertemuan konseli kelompok pada prinsipnya sangat ditentukan oleh situasi dan kondisi anggota kelompok, durasi konseling yang terlalu lama yaitu diatas dua jam menjadi tidak kondusif, karena beberapa alasan, yaitu anggota telah mencapai tingkat kelelahan dan pembicaraan cenderung diulang-ulang.⁶

⁶*Ibid*, h. 20

4. Langkah-langkah Konseling Kelompok

Konseling kelompok dilaksanakan dengan mengikuti langkah-langkah ini sebagai berikut:

a. Tahap Awal Kelompok

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta didik. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok.

Langkah-langkah pada tahap awal kelompok yaitu:⁷

1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
2. Berdoa
3. Menjelaskan pengertian konseling kelompok
4. Menjelaskan tujuan konseling kelompok
5. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
6. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok
7. Melaksanakan pengenalan dilanjutkan rangkaian nama

b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan ini adalah untuk membangun kepercayaan yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan, yaitu:⁸

⁷*Ibid*, h. 21

⁸*Ibid*, h. 22

1. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
2. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
3. Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut
4. Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah:⁹

1. Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian
2. Memilih dan menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu
3. Membahas masalah terpilih secara tuntas
4. Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas (apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya).

⁹*Ibid*, h. 22

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran yaitu:¹⁰

1. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
2. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
3. Membahas keegiatan lanjutan
4. Pesan serta tanggapan anggota kelompok
5. Ucapan terimakasih
6. Berdoa
7. Perpisahan

5. Manfaat Konseling Kelompok

Shertzer dan Stone dalam skripsi Via Agdiyani berpendapat bahwa manfaat konseling kelompok bagi peserta didik, yaitu sebagai berikut:¹¹

- a. Melalui konseling kelompok, konselor dapat berhubungan dengan banyak peserta didik
- b. Peserta didik lebih menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling individu, peserta didik sering dianggap yang bermasalah

¹⁰*Ibid*, h. 23

¹¹Via Agdiyani, “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban Bullying di SMA YP Unila Bandar Lampung”, h. 47

- c. Keterlibatan dalam konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk membangun keterampilan interpersonal.
- d. Konseling kelompok sering dianggap efektif dalam hal waktu dan uang
- e. Konseling kelompok berguna untuk mengubah kepribadian, sikap, serta penilaian terhadap anggota kelompok
- f. Anggota konseling kelompok lebih mudah menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan oleh orang dewasa
- g. Konseling kelompok dapat memberikan situasi yang lebih baik untuk kegiatan pemecahan masalah
- h. Menjadikan peserta didik lebih bersikap terbuka dalam berbagai hal

6. Asas-asas Konseling Kelompok

Prayitno dalam skripsi Via Agdiyani berpendapat bahwa dalam konseling kelompok, terdapat asas-asas yang digunakan yaitu:¹²

a. Asas Kerahasiaan

Yaitu asas yang membahas masalah pribadi anggota (masalah yang dirasa tidak menyenangkan, mengganggu perasaan, kemauan dan aktifitas kesehariannya)

b. Asas Kesukarelaan

Yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik untuk mengikuti kegiatan yang diperuntukkan baginya. Guru pembimbing

¹²*Ibid*, h. 52

atau konselor diwajibkan untuk membina atau mengembangkan kesukarelaan pada peserta didik

c. Asas Keterbukaan

Yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik menjadi sasaran layanan atau kegiatan yang bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya, maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya. Guru pembimbing atau konselor berkewajiban mengembangkan keterbukaan peserta didik.

d. Asas Kegiatan

Yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif di dalam penyelenggaraan konseling kelompok. Guru pembimbing atau konselor perlu mendorong dan memotivasi peserta didik untuk dapat aktif dalam setiap layanan atau kegiatan.

7. Dinamika Kelompok

Kelompok yang baik adalah kelompok yang memiliki dinamika kelompok yang aktif. Yang dimaksud dengan dinamika kelompok adalah suatu gambaran berbagai kualitas hubungan yang positif, bergerak, bergulir, dan dinamis yang menandai dan mendorong kehidupan suatu kelompok. Kurt Lewin dalam buku Sisca Folastri & Itsar Bolo Rangka berpendapat bahwa dinamika kelompok adalah

cara bereaksi individu untuk bertindak atas keadaan yang berubah dalam suatu kelompok.¹³

Dan juga dinamika kelompok juga bisa diartikan sebagai suasana berinteraksi, saling berbagi, saling bertukar pendapat, saling berbagi pengalaman, saling menyempurnakan, saling memperkuat, saling mengisi dan saling memahami orang yang satu dengan orang yang lain dalam suatu kelompok. Dinamika kelompok dapat ditandai dengan munculnya hal-hal sebagai berikut, yaitu:¹⁴

- a. Kelompok tersebut diwarnai oleh semangat yang tinggi, dan kerjasama yang lancar
- b. Adanya saling mempercayai yang sangat tinggi antar anggota kelompok
- c. Antar anggota kelompok saling bersikap sebagai sahabat dalam arti yang sebenarnya, mengerti dan menerima secara positif tujuan bersama
- d. Anggota kelompok merasa kuat, nyaman dan aman sehingga mendorong rasa setia, mau bekerja keras, dan berkorban setiap anggota kelompok
- e. Komunikasi yang terjalin antar anggota kelompok merupakan komunikasi yang efektif dan membangun
- f. Anggota kelompok terlibat dalam suasana berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab yang mendorong bagi tercapainya kebaikan bagi kelompok, dan
- g. Jika timbul suatu persaingan antar anggota kelompok, maka persaingan tersebut merupakan persaingan yang kompetitif dan sehat.

¹³Sisca Folastris & Itsar Bolo Rangka, "Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok", (Bandung: Mujahid Press, 2016), h. 16

¹⁴*Ibid*, h. 10

Kualitas hubungan dalam kelompok sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu. Prayitno dalam buku Sisca Folastris & Itsar Bolo Rangka berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hubungan suatu kelompok yaitu, sebagai berikut:

- a) tujuan dan kegiatan kelompok
- b) jumlah anggota
- c) kualitas pribadi masing-masing anggota kelompok
- d) kedudukan kelompok, dan
- e) kemampuan kelompok dalam memenuhi kebutuhan anggota untuk saling berhubungan satu sebagai kawan, kebutuhan untuk diterima secara positif, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan bantuan moral, kebutuhan akan kasih sayang, dan lain sebagainya.

Kondisi positif yang ada pada faktor-faktor tersebut di atas akan dapat menunjang terhadap berfungsinya kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Faktor-faktor yang disebutkan di atas boleh jadi memang semua ada tetapi apabila dinamika kelompoknya tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan, maka kinerja kelompok itu diragukan kehandalannya. Dinamika kelompok merupakan sinergi dari semua faktor yang ada di dalam suatu kelompok, artinya merupakan pengerahan secara serentak semua faktor yang dapat digerakkan dalam kelompok itu. Dengan demikian, dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.¹⁵

¹⁵*Ibid*, h. 11

B. *Assertive Training* (Latihan Asertif)

1. Pengertian *Assertive Training*

Assertive training pada dasarnya adalah penerapan latihan keterampilan sosial bagi perkembangan peserta didik untuk mencapai tujuan yang lebih baik. *Assertive training* juga merupakan salah satu teknik yang ada dalam pendekatan *behavioral* yang dapat dilakukan untuk mengubah tingkah laku menjadi tingkah laku baru yang lebih baik. Dalam pendekatan *behavioral* yang dengan cepat mencapai popularitas yaitu *assertive training* dapat diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana peserta didik mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.

Corey dalam jurnal Faizal Defa, berpendapat bahwa dalam pendekatan *behavioral*, *assertive training* adalah teknik yang mencapai popularitas yang didalamnya merupakan satu bentuk dari keterampilan bersosialisasi.¹⁶

Shan Rees dan Roderick S. Graham dalam jurnal Faizal Defa, berpendapat bahwa *assertive training* menunjukkan bagaimana untuk berhubungan dengan apa yang kita inginkan, bagaimana mengubah pola pemikiran negatif kita, bagaimana menghargai pendapat kita sendiri, bagaimana menyampaikan penolakan dan kritik, serta bagaimana membangun harga diri dan kepercayaan diri.

¹⁶Faizal Defa, "Teknik *Assertive Training* (At) Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa", *Jurnal Fokus Konseling Volume 1 No. 1, Januari 2015 Hlm. 57-69*, h. 61

Dari penjelasan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *assertive training* adalah kemampuan untuk menyatakan keyakinan secara tegas, berterus terang, mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan secara langsung, tanpa rasa cemas, jujur serta mempertahankan hak-hak pribadi dengan menjaga perasaan dan hak-hak orang lain.

Adapun tindakan asertif yang merupakan suatu tindakan untuk mempertahankan hak-hak personal yang dimilikinya adalah upaya untuk mencapai kebebasan emosi, yaitu kemampuan untuk menguasai diri, bersikap bebas dan menyenangkan, merespon hal-hal yang disukai atau tidak disukai secara tulus dan wajar. Sebagai suatu strategi terapi, *assertive training* digunakan untuk mengurangi dan menghilangkan gangguan kecemasan dan meningkatkan kemampuan (kompetensi) interpersonal peserta didik. Teknik ini dapat digunakan untuk kelompok maupun individu.¹⁷

Dari uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa *assertive training* adalah latihan keterampilan sosial atau latihan berkomunikasi dan mengungkapkan perasaan kepada orang lain agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Didalam *assertive training* konselor berusaha memberikan keberanian kepada klien dalam mengatasi kesulitan terhadap orang lain, agar tercipta suatu interaksi sosial yang baik.

¹⁷Rahmawati Dewi, 2017 Skripsi, “Efektivitas Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”, h. 20

2. Dasar Teori *Assertive Training*

Teori *assertive training* didasarkan pada suatu asumsi bahwa terdapat individu yang tidak dapat mengemukakan pendapat, bersikap jujur dan terbuka tanpa merugikan orang lain.

Bruno dalam skripsi Jerry Prafitasari berpendapat bahwa, teori *assertive training* didasarkan pada suatu asumsi bahwa manusia banyak menderita karena, perasaan cemas, depresi dan reaksi-reaksi ketidak bahagian yang lain karena, tidak mampu untuk mempertahankan, membela hak atau kepentingan pribadinya.

Joyce dan Weil dalam skripsi Jerry Prafitasari berpendapat bahwa, *assertive training* menggunakan beberapa asumsi yaitu, sebagai berikut; (1) latihan asertif menerapkan asumsi pendekatan prilaku yang dipelajari dan disubsitusikan kedalam pola prilaku tertentu; (2) bahwa tindakan individu berfungsi sebagai basis konsep dirinya; dan (3) *assertive training* menyatakan tidak langsung prinsip umum melainkan suatu filosofi hubungan antar manusia.¹⁸

Dari penjelasan para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa bagi peserta didik yang memiliki perasaan cemas karena, tidak dapat mengungkapkan perasaan secara jujur dan terbuka dengan *assertive training* ini dapat membantu peserta didik yang berperilaku asertif cenderung memiliki perilaku agresif dan pasif sehingga diperlukan pemahaman kepada peserta didik mengenai perilaku asertif, agresif dan pasif. Dengan *assertive training*, peserta didik dapat membedakan

¹⁸*Ibid*, h. 22

berperilaku pasif, agresif dan asertif, sehingga diharapkan peserta didik dapat berperilaku asertif setelah dapat membedakan perilaku-perilaku tersebut tanpa melihat latar belakang budayanya.¹⁹

3. Tujuan *Assertive Training*

Dalam pelaksanaan *assertive training* terdapat tujuan yang dicapai oleh konselor dan klien. *Assertive training* juga bertujuan untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh peserta didik akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil oleh lingkungannya, meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri dan lingkungan, serta meningkatkan kehidupan pribadi dan sosial agar lebih efektif.

Joyce dan Weil dalam skripsi Jerry Prafitasari, berpendapat bahwa tujuan *assertive training* yaitu untuk mengembangkan perasaan ekspresi yang baik dan positif maupun yang negatif, mengekspresikan perasaan-perasaan yang kontradiktif, dan mengembangkan perilaku atas dasar diri sendiri.²⁰

Hartono dalam skripsi Jerry Prafitasari berpendapat bahwa, tujuan *assertive training* untuk membantu peserta didik yang; (1) tidak dapat mengungkapkan kemarahannya; (2) menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya; (3) mengalami kesulitan dalam berkata “tidak”; (4) kesulitan untuk mengungkapkan afersi dan respon positif lainnya; dan (5) merasa tidak punya hak menyatakan pendapat dan pikiran.²¹

¹⁹*Ibid*, h. 23

²⁰*Ibid*, h. 24

²¹*Ibid*, h. 24

Berdasarkan pendapat tersebut *assertive training* membantu peserta didik mengekspresikan perasaannya dan melakukan perilaku atas dasar keinginannya sendiri namun tetap berdasarkan ketentuan-ketentuan yang sudah ditetapkan dan tetap menghormati perasaan orang lain disekitarnya. Lazarus dalam skripsi Jerry Prafitasari berpendapat bahwa tujuan *assertive training* untuk meningkatkan kemampuan interpersonal, yaitu; (1) menyatakan tidak; (2) membuat permintaan; (3) mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif; serta (4) membuka dan mengakhiri percakapan.

Dari beberapa penjelasan mengenai tujuan dari *assertive training* tersebut, maka dapat dijelaskan pula tujuan dari *assertive training* yaitu, sebagai berikut:²²

- a. Mengajarkan peserta didik agar memiliki rasa kepekaan terhadap perasaan dan hak-hak orang lain
- b. Meningkatkan keterampilan behavioralnya sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak
- c. Mengajarkan peserta didik untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaannya terhadap perasaan dan hak orang lain
- d. Meningkatkan kemampuan peserta didik untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dalam berbagai situasi sosial
- e. Menghindari kesalah pahaman dari pihak lawan komunikasi

²²*Ibid*, h. 25

4. Prosedur atau Tahapan *Assertive Training*

Assertive training dapat dilakukan, tanpa ada prosedur standar. Redd, Porterfield, dan Anderson dalam skripsi Jerry Prafitasari berpendapat bahwa, prosedur *assertive training* dapat meliputi tiga bagian utama, yaitu; (1) pembahasan materi (*didactic discussion*); (2) latihan bermain peran (*behavior rehearsal* atau *role playing*); dan (3) praktik nyata (*in vivo practice*), sehingga peserta didik diharapkan mampu belajar untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka secara terbuka.²³

Alberti dan Emmons dalam skripsi Jerry Prafitasari berpendapat bahwa ada tujuh belas langkah atau tahapan untuk melaksanakan *assertive training*, yaitu:²⁴

- a. Mengamati perilaku sendiri
- b. Mengamati perilaku asertif pada diri sendiri
- c. Mengeset tujuan yang realistis
- d. Berkonsentrasi pada suatu situasi khusus
- e. Merlihat respon
- f. Mengamati model
- g. Mempertimbangkan respon alternatif
- h. Menghadapi situasi dengan imajinasi
- i. mempraktikkan pikiran positif
- j. Mencari bimbingan
- k. Uji coba

²³*Ibid*, h. 25

²⁴*Ibid*, h. 26

- l. Menerima umpan balik
- m. Membentuk perilaku
- n. Menguji perilaku dalam situasi nyata
- o. Mengevaluasi hasil
- p. Melanjtkan latihan, dan
- q. Menetapkan penguatan sosial

Untuk lebih memahami tentang tahapan dalam pelaksanaan *assertive training*, adapun langkah-langkahnya yaitu:²⁵

1) Langkah pertama

Proses utama pada langkah pertama adalah rasional strategi. Pada langkah pertama yang dimaksud rasional strategi yaitu konselor menjelaskan maksud dari penggunaan *assertive training* dalam mengurangi kecanduan *game online* serta konselor memberikan tahapan-tahapan yang akan dilaksanakan dalam metode konseling kelompok

2) Langkah kedua

Pada langkah kedua adalah mengidentifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan. Pada langkah ini konselor meminta peserta didik/konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul. Konseli menceritakan permasalahannya tentang bermain *game online* yang berlebihan.

²⁵*Ibid*, h. 28

3) Langkah ketiga

Pada langkah ketiga adalah membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target. Pada langkah ini konselor dan peserta didik/konseli membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan yaitu perilaku yang ditunjukkan pada seseorang yang tidak berlebihan dalam bermain *game online*

4) Langkah keempat

Pada langkah keempat adalah melaksanakan latihan dan praktik. Pada langkah ini peserta didik/konseli mempraktikkan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku peserta didik/konseli yang diharapkan

5) Langkah kelima

Pada langkah kelima adalah mengulang latihan. Pada langkah ini peserta didik/konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing

6) Langkah keenam

Pada langkah keenam adalah memberikan tugas rumah dan tindak lanjut pada peserta didik/konseli. Pada langkah ini konselor memberi tugas rumah pada peserta didik dan meminta peserta didik mempraktikkan perilaku asertif dalam kecanduan *game online* dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari

7) Langkah ketujuh

Pada langkah ketujuh adalah terminasi. Pada langkah ini yang dimaksud terminasi yaitu konselor menghentikan program bantuan kepada peserta didik/konseli.

5. Kelebihan dan Kekurangan *Assertive Training*

a. Kelebihan *assertive training* ini akan tampak pada:

1) pelaksanaannya yang cukup sederhana

penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan seperti relaksasi, ketika peserta didik lelah dan jenuh dalam berlatih, kita dapat melakukan relaksasi supaya menyegarkan peserta didik itu kembali. Pelatihannya juga bisa menerapkan teknik modeling misalnya, konselor mencontohkan sikap asertif langsung dihadapan konseli. Selain itu juga dapat dilaksanakan melalui kursi kosong misalnya, setelah konseli mengatakan tentang apa yang mau diutarakan, ia langsung mengutarakannya didepan kursi yang seolah-olah dikursi itu ada konseli

2) pelatihan ini dapat mengubah perilaku peserta didik secara langsung melalui perasaan dan sikapnya, dan

3) dapat dilaksanakan secara individu maupun secara kelompok. Melalui latihan-latihan tersebut peserta didik diharapkan mampu menghilangkan kecemasan-kecemasan yang ada pada dirinya, mampu berfikir realistis terhadap konsekuensi atas

keputusan yang diambilnya serta yang paling penting adalah menerapkannya dalam kehidupan ataupun situasi yang nyata.

b. Kelemahan *assertive training* ini akan tampak pada:

- 1) meskipun sederhana namun membutuhkan waktu yang tidak sedikit, tergantung dari kemampuan peserta didik itu sendiri
- 2) bagi konselor yang kurang dapat mengkombinasikan dengan teknik lainnya, *assertive training* kurang dapat berjalan dengan baik atau bahkan akan membuat jenuh dan bosan bagi peserta didik atau konseli, serta membutuhkan waktu yang cukup lama.²⁶

C. Kecanduan *Game Online*

1. Pengertian Kecanduan

Pada awalnya istilah kecanduan digunakan untuk mengidentifikasi merusak perilaku diri sendiri yang termasuk individu pecandu dengan ketergantungan fisiologis pada suatu obat-obatan yang ilegal. Namun, dalam 20 tahun terakhir istilah kecanduan telah diperluas mencakup bahan atau memperkuat perilaku yang memiliki sifat afektif, komplusif dan merusak diri sendiri serta sulit untuk menghentikan.

²⁶*Ibid*, h. 29

Allah berfirman dalam Al-Quran surat Al-Hasyr ayat 19:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١٩﴾

*Artinya: Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik.*²⁷

Ayat tersebut jika dikaitkan dengan kecanduan dalam perspektif islam, seperti halnya dalam kecanduan *game online* yaitu dapat membuat orang lupa akan segalanya termasuk lupa kepada Allah S.W.T. Jika seseorang sudah mengalami kecanduan dalam bermain *game online* maka dia tidak akan menghiraukan hal-hal yang terjadi disekelilingnya dan dia juga melalaikan tanggung jawabnya hanya untuk berlama-lama memainkan *game online*.

Terdapat peserta didik juga yang menomor satukan *game* daripada beribadah, sehingga para kecanduan *game online* berada jauh dari sisi Allah. Dan didalam firman Allah menjelaskan bahwa berada di sisi Allah adalah lebih baik dari permainan.

²⁷ Al-Quran dan Terjemah, (Bandung: CV Diponegoro)

Allah berfirman dalam Al-Quran surat Al-Jumuah ayat 11:

وَإِذَا رَأَوْا تِجَارَةً أَوْ لَهْوًا انفَضُّوا إِلَيْهَا وَتَرَكُوكَ قَائِمًا ۚ قُلْ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ مِّنَ اللَّهْوِ

وَمِنَ التِّجَارَةِ ۚ وَاللَّهُ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴿١١﴾

*Artinya: Dan apabila mereka melihat perniagaan atau permainan, mereka bubar untuk menuju kepadanya dan mereka tinggalkan kamu sedang berdiri (berkhotbah). Katakanlah: “apa yang di sisi Allah lebih baik daripada permainan dan perniagaan”, dan Allah sebaik-baik pemberi rezeki.*²⁸

Diclemente dalam jurnal Sri Wahyuni Adiningtiyas berpendapat bahwa dimensi dari kecanduan yaitu:

*The critical dimensions for an addiction are; (1) the development of a solidly established, problematic pattern of an appetitive that is, pleasurable and reinforcing behavior; (2) the presence of physiological and psychological components of the behavior pattern that create dependence; and (3) the interaction of these components in the life of the individual that make the behavior resistant to change.*²⁹

²⁸ Al-Quran dan Terjemah, (Bandung: CV Diponegoro)

²⁹ Sri Wahyuni Adiningtiyas, “Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online”, Jurnal Kopasta 4 (1), (2017) 28-40, h. 31

Kecanduan dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) adalah kejangkitan suatu kegemaran (hingga lupa hal-hal yang lainnya). Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*. Seperti disebutkan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *computer game addiction* (berlebihan bermain *game*). Hampir semua permainan menimbulkan kecanduan, beberapa pemainnya dapat menghabiskan waktu berjam-jam, bahkan seharian penuh untuk memainkannya dan ada orang yang menghabiskan waktu tidurnya untuk melakukan permainan ini. *Game online* adalah *game* yang berbasis elektronik visual. *Game online* dimainkan dengan memanfaatkan media visual elektronik yang biasanya menyebabkan radiasi pada mata, sehingga mata menjadi lelah dan biasanya diiringi dengan sakit kepala.³⁰

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecanduan merupakan tingkah laku yang tergantung atau keadaan yang terikat yang sangat kuat secara fisik maupun psikologis dalam melakukan suatu hal, dan ada rasa yang tidak menyenangkan apabila hal tersebut tidak bisa terpenuhi. Maka pengertian kecanduan *game online* adalah suatu keadaan seseorang yang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain *game online*, dari waktu ke waktu, akan terjadi peningkatan durasi atau jumlah dalam melakukan hal tersebut, tanpa memperdulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada dirinya.³¹

³⁰Muhammad Fikri Faruzza, 2018, Skripsi “Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Yang Kecanduan Game Online Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Mapn 4 Martubung”, h. 11

³¹*Ibid*, h. 12

2. Pengertian *Game Online*

Dalam kamus Bahasa Indonesia “*game*” adalah permainan. Permainan merupakan aktivitas yang bersifat rekreasi yang mengikutsertakan satu atau lebih pemainnya. Biasanya *game* melibatkan kompetisi di antara dua atau lebih pemain. *Game* bisa dijelaskan sebagai sebuah tujuan yang harus dicapai oleh pemain, dan beberapa perangkat peraturan yang menentukan apa yang harus dilakukan oleh pemain.³²

Akbar dalam jurnal Sri Wahyuni Adiningtiyas berpendapat bahwa *game online* adalah jenis permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer (LAN atau internet), sebagai medianya. Biasanya permainan *game online* disediakan sebagai tambahan layanan perusahaan penyedia jasa *online*, atau dapat diakses langsung melalui sistem yang disediakan dari perusahaan yang menyediakan permainan tersebut. Definisi *game* mencakup hampir keseluruhan *game* akan tetapi tidak cukup tepat untuk permainan seperti permainan perang dan olah raga, dimana seringkali permainan tidak dilakukan untuk hiburan akan tetapi untuk meningkatkan keterampilan.

³²Sri Wahyuni Adiningtiyas, “Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan *Game Online*”
h. 32

Biasanya *game online* melibatkan kompetisi diantara dua atau lebih pemain. *Game online* adalah media elektronik yang menyuguhkan permainan berupa tampilan gerak, warna, suara yang memiliki aturan main dan terdapat level tertentu, yang bersifat menghibur dan bersifat adiktif. Secara operasional *game online* adalah sebuah mesin permainan yang memiliki konsep permainan menarik, memiliki gambar tiga dimensi, dan efek-efek yang luar biasa.³³

Game online adalah permainan elektronik melalui internet yang saat ini sangat dikenal masyarakat apalagi dikalangan remaja dan anak-anak. Poetoe dalam skripsi Meyza Rahmawati berpendapat bahwa *game online* adalah *game* yang bersifat dunia maya dan biasanya dimainkan lewat *handphone*, serta menggunakan media internet sehingga pengguna yang berbeda tempatpun bisa bermain bersama dalam satu waktu dan permainan yang sama. Jadi, yang dimaksud dengan *game online* adalah sebuah permainan yang dimainkan dengan sambungan internet melalui jaringan komputer (*computer network*), bisa menggunakan PC (*personal computer*), dan biasanya dimainkan oleh banyak pemain dalam waktu yang bersamaan dimana antar pemain bisa saling mengenal.³⁴

³³*Ibid*, h. 32

³⁴Meyza Rahmawati, "Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan Game online Secara Belebihan Pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung", h. 25

3. Dampak Positif dan Negatif Bermain *Game Online*

Bermain *game online* tidak hanya memberikan dampak negatif saja, tetapi terdapat juga dampak positifnya dalam bermain *game online*, yaitu dampak yang dikatakan memberikan manfaat baik bagi penggunanya.

Dampak positif *game online* yaitu, sebagai berikut:³⁵

- a. Dapat menguasai komputer
- b. Dapat mengerti bahasa inggris yang dipergunakan pada *game* dengan sendirinya
- c. Dari *game online* dapat menambah teman
- d. Dapat meraih prestasi dengan mengikuti ajang kompetisi (*tournament*) di setiap *game online* yang melaksanakan perlombaan.
- e. Bagi pemain *game online* yang mempunyai ID dari salah satu *game* tersebut sudah diatas rata-rata (GG) maka dapat di perjual belikan dengan harga yang cukup tinggi dan akhirnya mendapatkan uang dari hal tersebut.
- f. Meningkatkan kecepatan dalam mengetik
- g. Meningkatkan ketajaman mata
- h. Rajin membaca
- i. Relaksasi

Sementara itu ada beberapa dampak negatif dari bermain *game online* yaitu dampak yang kurang baik bagi para pengguna *game online* tersebut seperti:

- 1) seseorang yang bermain *game online* hanya menghambur-hamburkan waktu dan uang dengan sia-sia

³⁵Muhammad Fikri Faruzza, “Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Yang Kecanduan *Game Online* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Mapn 4 Martubung”, h. 15

- 2) bermain *game online* membuat orang menjadi kecanduan dan ketergantungan
- 3) lebih mementingkan untuk bermain *game online* daripada kewajiban nya disekolah dan bisa berakibat bolos sekolah
- 4) dengan bermain *game online* peserta didik tersebut bisa membuat lupa waktu seperti lupa makan, mandi, belajar, menolong orangtua, dan beribadah
- 5) apabila sudah kecanduan dalam bermain *game online* maka kita bisa dibutakan olehnya, seperti melakukan tindakan yang sepatutnya tidak dilakukan yaitu berbohong dan mencuri
- 6) dapat mengganggu kesehatan.

Margaretha Soleman dalam skripsi Rahmat Anar berpendapat bahwa, ada beberapa yang mengakibatkan dampak buruk secara sosial, fisik dari kecanduan *game online* tersebut, yaitu sebagai berikut:³⁶

a) sosial

Hubungan dengan teman dan keluarga menjadi renggang karena waktu bersama mereka menjadi berkurang. Keterampilan sosial menjadi berkurang, sehingga mengakibatkan sulit berhubungan dengan orang lain. Bahkan perilaku *gamer* bisa menjadi kasar dan agresif, karena terpengaruh oleh apa yang dilihat dan dimainkan dalam *game online*

b) psikis

³⁶Rahmat Anar, 2014, Skripsi “*Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Keterampilan Sosial Remaja Di 4 Game Centre Di Kecamatan Klojen Kota Malang*”, h. 17

Pikiran peserta didik menjadi terus-menerus memikirkan *game* yang sedang dimainkan. Akibatnya sulit berkonsentrasi terhadap pelajaran, membuat peserta didik menjadi cuek, acuh tak acuh, kurang peduli terhadap hal-hal yang terjadi dilingkungan sekitar. Terbiasa hanya berinteraksi dengan satu arah membuat peserta didik menjadi tertutup dan sulit mengekspresikan diri ketika berada dilingkungan nyata

c) fisik

Terlalu sering kena paparan cahaya radiasi komputer atau *gadget* dapat merusak saraf mata dan otak. Kesehatan jantung menurun akibat tidak tidur semalaman bermain *game online*. Ginjal dan lambung juga ikut terpengaruh akibat banyak duduk, kurang minum, lupa makan karena bermain *game online*. Mudah lelah ketika melakukan aktivitas fisik, dan yang paling fatal yaitu bisa menyebabkan kematian.

4. Jenis-jenis *Game Online*

Game online memiliki beberapa jenis yang banyak, mulai dari *game* sederhana berbasis teks sampai *game* yang menggunakan grafik kompleks dan membentuk dunia virtual yang ditempati oleh banyak pemain sekaligus. Adapun beberapa jenis-jenis *game online* berdasarkan jenis permainan, yaitu:³⁷

a. *Massively Multiplayer Online First-person Shooter games* (MMOFPS)

Game online jenis ini mengambil sudut pandang orang pertama sehingga seolah-olah pemain berada dalam *game* tersebut dalam sudut pandang

³⁷Muhammad Fikri Faruzza, “Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Yang Kecanduan *Game Online* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Mapn 4 Martubung”, h. 14

tokoh karakter yang dimainkan, di mana setiap tokoh memiliki kemampuan yang berbeda dalam tingkat akurasi, refleks, dan lainnya. *Game* ini dapat melibatkan banyak orang dan biasanya *game* ini mengambil setting peperangan dengan senjata-senjata militer. Contoh *game* jenis ini antara lain *counter strike*, *call of duty*, *point blank*, *blood*, dan *PUBG*

b. *Massively Multiplayer Online Real-time Strategy games* (MMORTS)

Game jenis ini menekankan kepada kehebatan strategi pemainnya. *Game* ini memiliki ciri khas di mana pemain harus mengatur strategi permainan. Dalam *Real Time Strategy* (RTS), tema dalam *game* ini bisa berupa sejarah. Contoh *game* jenis ini antara lain seri *age of empires*, fantasi *warcraft*, fiksi ilmiah *star wars* dan *mobile legend*

c. *Massively Multiplayer Online Role-playing Games* (MMORPG)

Game jenis ini biasanya memainkan peran tokoh-tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama. *Role Playing Games* (RPG) biasanya lebih mengarah ke kolaborasi sosial daripada kompetisi. Pada umumnya dalam RPG, para pemain tergabung dalam satu kelompok. Contoh dari genre permainan ini yaitu *ragnarok online*, *the lord of the rings online*, *final fantasy*, *dota*

d. *Simulation Games*

Game jenis ini bertujuan untuk memberi pengalaman melalui simulasi. Ada beberapa jenis *game* simulasi, di antaranya *life-simulation games*, *construction and management simulation games*, dan *vehicle simulation*.

Pada *life-simulation games*, pemain bertanggung jawab atas sebuah tokoh atau karakter dan memenuhi kebutuhan tokoh selayaknya kehidupan nyata, namun dalam ranah virtual. Karakter memiliki kebutuhan dan kehidupan layaknya manusia, seperti kegiatan bekerja, bersosialisasi, makan, belanja, dan sebagainya. Biasanya, karakter ini hidup dalam sebuah dunia virtual yang dipenuhi oleh karakter-karakter yang dimainkan pemain lainnya. Contoh jenis *game* ini adalah *second life*.

Berdasarkan jenis *game online* di atas maka dapat disimpulkan bahwa jenis *game online* adalah *game* yang memiliki banyak jenis yang dimainkan dengan cara yang berbeda disetiap *game* dan memiliki fitur-fitur yang disukai penikmat *game* sehingga membuat orang menjadi terus-menerus dan larut dalam *game online* tersebut sehingga menjadi kecanduan.

5. Gejala Kecanduan *Game Online*

Kecanduan bermain *game online* dapat dilihat dari beberapa gejala yang muncul. Pertama, peserta didik bermain *game online* seharian, dan sering bermain dalam jangka waktu lama atau lebih dari tiga jam. Kedua, peserta didik bermain *game online* untuk kesenangan, cenderung seperti tak kenal lelah dan mudah tersinggung saat dilarang. Ketiga, mengorbankan kegiatan sosial, tidak menghiraukan aktivitas lain yang penting baginya, seperti makan, minum,

berinteraksi dengan teman sebaya atau belajar. Dan keempat, ingin mengurangi ketergantungannya tapi tidak bisa.³⁸

Stephen Juan dalam jurnal Sri Wahyuni Adiningtiyas berpendapat bahwa tanda-tanda umum kecanduan *game online*, yaitu sebagai berikut:

- a. Selalu ingin menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain *game online*
- b. Jika tidak bermain *game online*, muncul gejala-gejala penarikan diri seperti kecemasan, gelisah, mudah tersinggung, hingga bermimpi mengenai *game online*
- c. Mengakses *game online* lebih lama dari yang diniatkan
- d. Mengurangi kewajiban dan tanggung-jawab, baik dalam studi dan sosial hanya untuk bermain *game online*
- e. *Game online* digunakan untuk melarikan diri dari perasaan bersalah, tidak berdaya, kecemasan, atau depresi.

6. Faktor-faktor Kecanduan *Game Online*

Detria mengemukakan bahwa, terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya kecanduan *game online* pada peserta didik. Ada beberapa faktor-faktor internal yang menyebabkan terjadinya kecanduan *game online*, yaitu sebagai berikut:³⁹

- a. Keinginan yang kuat dari diri peserta didik untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*, karena *game online* dirancang sedemikian rupa

³⁸Sri Wahyuni Adiningtiyas, "Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan *Game Online*" h. 34

³⁹*Ibid*, h. 34

agar *gamer* semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi

- b. Ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya kecanduan terhadap *game online*
- c. Rasa bosan yang dirasakan peserta didik ketika berada di rumah atau di sekolah.

Adapula faktor-faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya kecanduan *game online* pada peserta didik, yaitu sebagai berikut:⁴⁰

- 1) Lingkungan yang kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain *game online*
- 2) Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga peserta didik memilih alternatif bermain *game* sebagai aktivitas yang menyenangkan
- 3) Harapan orang tua yang melambung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus atau les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.

⁴⁰*Ibid*, h. 34

7. Indikator Kecanduan *Game Online*

Menurut Lee dalam jurnal Maurice Andrew Suplig berpendapat bahwa terdapat empat komponen indikator yang menunjukkan seseorang kecanduan *game online*, yaitu:⁴¹

- a. pertama, *excessive use* (penggunaan yang berlebihan) terjadi ketika bermain *game online* menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu. Komponen ini mendominasi pikiran individu (gangguan kognitif), perasaan (merasa sangat butuh), dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial).
- b. kedua, *withdrawal symptoms* (gejala dari pembatasan) adalah perasaan yang tidak menyenangkan karena penggunaan *game online* dikurangi atau tidak dilanjutkan. Gejala ini akan berpengaruh pada fisik pemain. Perasaan dan efek antara perasaan dan fisik akan timbul, seperti pusing dan *insomnia*. Gejala ini juga berpengaruh pada psikologisnya, misalnya mudah marah atau *moodiness*.
- c. ketiga, *tolerance* (Toleransi) merupakan proses di mana terjadinya peningkatan jumlah penggunaan *game online* untuk mendapatkan efek perubahan dari *mood*. Kepuasan yang diperoleh dalam menggunakan *game online* akan menurun apabila digunakan secara terus menerus dalam jumlah waktu yang sama. Pemain tidak akan mendapatkan perasaan

⁴¹Maurice Andrew Suplig, "Pengaruh Kecanduan *Game Online* Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta Di Makassar", Jurnal Jaffray, Vol. 15, No. 2, Oktober 2017, h. 182

kegembiraan yang sama seperti jumlah waktu pertama bermain sebelum mencapai waktu yang lama.

- d. keempat, *negative repercussion* (Reaksi negatif) di mana komponen ini mengarah pada dampak negatif yang terjadi antara pengguna *game online* dengan lingkungan di sekitarnya. Komponen ini juga berdampak pada tugas lainnya seperti pekerjaan, hobi, dan kehidupan sosial.

D. Teori Efektivitas

1. Pengertian Efektivitas

Efektivitas merupakan suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kuantitas, kualitas, dan waktu) yang telah tercapai. Semakin besar persentase yang dicapai, maka semakin tinggi efektivitasnya.⁴²

Steers dalam jurnal Amir Syarifudin Kiwang, dkk berpendapat bahwa ada empat rangkaian variabel yang memiliki pengaruh utama dalam efektivitas organisasi, yaitu: karakteristik organisasi, karakteristik lingkungan, karakteristik pekerja, kebijakan dan praktik manajemen. Kebijakan dan praktik manajemen terdiri atas enam elemen penting yaitu; a) penetapan tujuan strategis; b) pencarian dan pemanfaatan sumber daya; c) lingkungan prestasi; d) proses komunikasi; e) kepemimpinan dan pengambilan keputusan; f) adaptasi dan inovasi organisasi.

⁴²Hidayat dalam Amir Syarifudin Kiwang, David D. W. Pandie, dan Frans Gana, *Analisis Kebijakan dan Efektivitas Organisasi*, Jurnal Kebijakan dan Administrasi Publik (JKAP) Vol 19, No 1 - Mei 2015. ISSN 0852-9213, h. 73

2. Indikator Efektivitas

Indikator efektivitas yang dikemukakan oleh Gibson dalam jurnal Afzani Fardhy dan Yanuardi yang kemudian dijabarkan oleh S.P. Siagian, yaitu meliputi:⁴³

- a. Kejelasan tujuan yang hendak dicapai
- b. Kejelasan strategi pencapaian tujuan
- c. Proses analisis dan perumusan kebijakan yang mantap
- d. Perencanaan yang matang
- e. Penyusunan program yang tepat
- f. Tersedianya sarana dan prasarana
- g. Sistem pengawasan dan pengendalian yang bersifat mendidik.

Alasan dipilihnya teori ini selain cukup memadai, tetapi juga karena memiliki banyak aspek yang dapat digunakan untuk mengukur atau menilai efektivitas sebuah kebijakan.

⁴³ Afzanni Fardhy dan Yanuardi, M.Si, *Efektivitas Pelaksanaan Program Sarjana Membangun Desa Wirausahawan Pendamping (SMD-WP) Di Kabupaten Sleman*, Jurnal Sarjana Membangun Desa Wirausahawan Pendamping (SMD-WP), h. 3

E. Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online*

Permasalahan yang sering muncul pada peserta didik sangatlah banyak, salah satunya seperti kecanduan *game online* yang mengganggu aktivitas disekolah seperti mengabaikan tugas-tugas sekolah dan sampai membolos sekolah. *Game online* yang berlebihan bisa juga dikatakan sebagai kecanduan *game online*. Berbagai dampak dan akibat dapat timbul dari kecanduan *game online* ini, diantaranya yaitu kerusakan fisik juga seperti menyebabkan mata minus merupakan hal yang umum terjadi pada orang-orang yang menghabiskan banyak waktu duduk di depan layar *handphone* atau komputer. Jika pada malam hari masih bermain *game online* maka waktu tidur juga akan berkurang. Kehilangan waktu tidur dalam waktu lama dapat menyebabkan kantuk berkepanjangan dan sulit berkonsentrasi.

Bagi para peserta didik, memainkan *game online* merupakan keasyikan tersendiri sehingga mereka tidak sadar bahwa semakin banyak memainkan *game online* terus-menerus maka semakin banyak pula waktu mereka yang terbuang sia-sia. Sebenarnya tidak hanya dampak negatif saja yang ditimbulkan oleh *game online*, banyak juga dampak positifnya yaitu apabila *game online* digunakan sesuai dengan keperluan dan kebutuhan, *game online* ini bisa melatih keahlian fisik dan mental dengan memanfaatkan *game*. Sebagai guru bimbingan dan konseling atau konselor disekolah harus mengarahkan peserta didik ke arah yang lebih baik untuk menumbuhkan kedisiplinan pada peserta didik seperti, membantu

peserta didik mengembangkan pola perilaku, membantu peserta didik mengatur yang mana harus diprioritaskan.

Upaya yang dilakukan untuk mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didik melalui konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Pemberian konseling kelompok perlu dilakukan karena dengan konseling kelompok peserta didik diberikan pemahaman untuk memecahkan suatu permasalahan yang ada pada peserta didik terutama yang kecanduan *game online* melalui diskusi kelompok. Sedangkan pemberian teknik *assertive training* yaitu untuk mengarahkan perilaku peserta didik untuk berkomunikasi dan mengungkapkan perasaan kepada orang lain agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Didalam *assertive training* guru bimbingan dan konseling atau konselor berusaha memberikan keberanian kepada peserta didik dalam mengatasi kesulitan terhadap orang lain, agar terciptanya suatu interaksi sosial yang baik. Dengan demikian peserta didik mampu memahami dampak negatif dari *game online*. Maka dari itu, teknik *assertive training* sangat penting untuk mengurangi kecanduan *game online*.

F. Penelitian yang Relevan

Untuk mendukung penelitian ini, maka dikemukakan penelitian terdahulu penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini, yaitu:

1. Hardiyansyah Masya, Dian Adi Candra yang berjudul “Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan *Game Online* Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al-Furqon

Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016”. Berdasarkan subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X MA Al-Furqon Prabumulih sebanyak 53 peserta didik. Berdasarkan hasil penelitian terdapat enam indikator faktor-faktor yang mempengaruhi, antara sebagai berikut: Kurangnya perhatian dari orang-orang terdekat, depresi, kurang control, kurang kegiatan, lingkungan dan pola asuh.⁴⁴

2. Nurfaizal yang berjudul, “Teknik *Assertive Training* (AT) Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa”. Berdasarkan profil perilaku asertif peserta didik SMA Kartika Siliwangi 2 Bandung kelas X tahun pelajaran 2012/2013 menunjukkan bahwa tingkat perilaku asertif peserta didik dalam kategori rendah, artinya bahwa peserta didik belum memiliki keterampilan untuk berperilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari. Program intervensi berbasis *assertive training* efektif digunakan untuk meningkatkan perilaku asertif peserta didik di SMA Kartika Siliwangi 2 Bandung.⁴⁵
3. Perysai Richard M.A yang berjudul, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Untuk Mereduksi Perilaku Adiksi *Handphone* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 10 Palu”. Berdasarkan hasil analisis inferensial menunjukkan bahwa perilaku adiksi *handphone* siswa kelas VIII SMP Negeri 10 Palu

⁴⁴Hardiyansyah Masya, Dian Adi Candra, “Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al-Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016”, Jurnal Bimbingan dan Konseling 03 (1) (2016) 153-169

⁴⁵Nurfaizal, “Teknik *Assertive Training* (AT) Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa”. Jurnal Fokus Konseling, Volume 1 No. 1, Januari 2015, h. 57-69

sesudah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *assertive training* lebih rendah dibandingkan sebelum mengikuti layanan konseling kelompok rasional emotif teknik *assertive training*.⁴⁶

G. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti mempunyai kerangka berfikir sebagai berikut:



Gambar 1
Kerangka Berfikir

⁴⁶Perysai Richard M.A , “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Untuk Mereduksi Perilaku Adiksi *Handphone* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 10 Palu”. Jurnal Konseling & Psikoedukasi , Volume 2, Nomor 2, Desember 2017, h. 75-88

H. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah berdasarkan dari penelitian yang relevan untuk mengajukan penelitian adalah mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didik dengan menggunakan metode konseling kelompok melalui teknik *assertive training* berdasarkan hipotesis diajukan maka:

H_o = Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* diharapkan untuk mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 16 Bandar Lampung

H_a = Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 16 Bandar Lampung

Berikut hipotesis statistiknya:

$H_o = \mu_1 = \mu_2$

$H_a = \mu_1 \neq \mu_2$

μ_1 = Penggunaan *game online* sebelum pemberian perlakuan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*

μ_2 = Penggunaan *game online* sesudah pemberian perlakuan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*

Daftar Pustaka

- Amelia Rosmala, Isrok'atun. 2018. *Model-Model Pembelajaran Matematika* (Jakarta: Bumi Aksara)
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rinika Cipta
- . 2018. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Kasara
- Arlin Astriyani. 2016. *Peningkatan Kemampuan Pemecahan Masalah Peserta Didik dengan Penerapan Model Pembelajaran Problem Possing*. Jurnal Pendidikan Matematika & Matematika, Vol: 2 No: 1
- Bambang Sri Anggoro. 2015. *Pengembangan Modul Matematika dengan Strategi Problem Solving untuk Mengukur Tingkat Kemampuan Berfikir matematis Siswa*. Jurnal Al-jabar Pendidikan Matematika. Vol: 6 No: 2
- Chairul Anwar. 2014 *Hakikat Manusia Dalam Pendidikan* Yogyakarta: Suka Press
- . 2017 *Teori-Teori Pendidikan Klasik Hingga Kontemporer* Yogyakarta: IRciSoD
- Dapartemen Agama RI. 2006. *Al-Quran dan Terjemahnya* Jawa Barat: Diponegoro
- Deboy Hendri, Zulkardi, dan Ratu Ilma. 2007. *Pengembangan Materi Kesbangunan dengan Pendekatan PMRI di SMPN 5 Talang Ubi* . Jurnal Pendidikan Matematika VOL: 1 No: 2
- Desi Indrawati, Wahyudi, Novisita Ratu, *Peningkatan Kemampuan Pemecahan Masaah Matematika Melalui Penerapan Problem Based Learning untuk siswa Kelas V SD*, Jurnal Satya Widya, Vol:3 No: 1 Tahun 2014
- Effie Efrida Muchlis. 2012. *Pengaruh Pendekatan Pendidikan Matematika Realistik Indonesia (PMRI) Terhadap Perkembangan Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Kelas II SD Kartika 1.10 Padang*. Jurnal Exacta ISSN 1412-3617 Vol: X No: 2
- Evi Soviawati. 2011. *Pendekatan Matematika Realistik (Pmr) Untuk Meningkatkan Kemampuan Berfikir Siswa Di Tingkat Sekolah Dasar*. Journal Edisi Khusus No. 2

Farida. 2015. *Pengaruh Strategi Pembelajaran Heuristic Vee terhadap Kemampuan Pemahaman Konsep Matematis Peserta Didik*. Jurnal Pendidikan Matematika Vol: 6 No: 2

Firdaus Dyah Utami, Ery Tri Djatmika, Cholis Sa'dijah. 2017. *Pengaruh Model Pembelajaran terhadap Pemahaman Konsep, Sikap Ilmiah, dan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Ditinjau dari Motivasi Belajar Siswa Kelas IV*. Jurnal Pendidikan Vol: 2 No: 12

Hadi, Sutarto. 2017. *Pendidikan Matematika Realistik Teori, Pengembangan, dan Implementasinya*. Jakarta: Rajawali Pers

Heruman. 2013. *Model Pembelajaran Matematika di Sekolah Dasar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Holisin, Iis. 2007. *Pembelajaran Matematika Realistik (PMR)*. Didaktis ISSN 14125889 Vol: 5 No: 3

Komang Agus Artawan, I Gusti Ngurah Japa, I Made Suarjana. 2014. *Penerapan Pendekatan Pendidikan Matematika Realistik Indonesia Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas V SD*. Jurnal Mimbar PGSD Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan PGSD Vol : 2 No: 1

Kurniawan, Asep. 2018. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset

Luthvaidah, Ukhti. 2015. *Pengaruh Metode Dan Pendekatan Pembelajaran Terhadap Penguasaan Konsep Matematika*. Jurnal Formatif Vol: 5 No:3.

M. Ali Hamzah, Muhlisrarini. 2014. *Perencanaan dan Strategi Pembelajaran Matematika*. Jakarta: Rajawali Pers

Misdalina, Zulkardi, dan Purwoko. 2009. *Pengembangan Materi Integral untuk Sekolah Menengah Atas (SMA) Menggunakan Pendekatan Pendidikan Matematika Realistik Indonesia (PMRI) di Palembang*. Jurnal Pendidikan Matematika. Volume: 3 No: 1

M. Yusuf T, Mutmainnah Amin. 2016. *Pengaruh Mind Map Dan Gaya Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa*. Jurnal Tadris Keguruan dan Ilmu Tarbiyah. Vol: 1 No: 1

Nalole, Martianty. 2008. *Pembelajaran Pengurangan Pecahan Melalui Pendekatan Realistik di Kelas V Sekolah Dasar*. Jurnal Inovasi, Vol: 2 No: 3

- Novalia. 2014. *Olah Data Penelitian Pendidikan* Bandar Lampung: Aura
- Hasan Sastra Negara. 2014. *Analisis Pembelajaran Matematika Pada Sekolah Dasar yang Menerapkan Pendekatan PMRI dan Sekolah dasar yang Tidak Menerapkan Pendekatan PMRI di Kota Yogyakarta*. Jurnal Terampil Vol: 1 No: 1
- Hasan Sastra Negara. 2016. *Konsep Dasar Matematika Untuk PGSD*. Bandar Lampung: CV Anugrah Utama Raharja (AURA) Anggota Ikapi
- Novia Dwi Wahyuni, J. Jailani. 2017. *Pengaruh Pendekatan Matematika Realistik terhadap Motivasi dan Prestasi Belajar Siswa SD*. Jurnal Prima Edukasia Vol: 5 No: 2
- Prida N.L. Taneo. 2016. *Pembelajaran Model SAVI Berpendekatan Kontekstual Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Siswa*. Jurnal: Pendidikan Matematika Indonesia , Vol: 1 No: 1
- Putri Hana Pebriana. 2017. *Peningkatan Hasil Belajar Matematika Dengan Pendekatan Pendidikan Matematika Realistik Indonesia (PMRI) Pada Siswa kelas V SDN 003 Bangkinang*. Jurnal: Pendidikan Matematika, Vol: 1 No: 1
- R. Soedjadi. 2007. *Inti Dasar-Dasar Pendidikan Matematika Realistik Indonesia* Jurnal Pendidikan Matematika Vol:1 No: 2
- Rifqah Husnul Khatimah, Fitriani Dwina, Elita Zusti Jamaan. 2018. *Peningkatan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa Melalui Pendekatan Pendidikan Matematika Realistik*. Jurnal Pendidikan Matematika Vol: 7 No: 1
- Siswono, Tatang Yuli Eko 2018. *Pembelajaran Matematika Berbasis Pengajuan Masalah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset
- Siti mawadah, Hana Anisah. *Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa Pada Pembelajaran Matematika Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Generatif (Generatif Learning) Di SMP*. Jurnal Pendidikan Matematika, Vol:3 No: 2
- Sri Purwanti, *Meningkatkan Kemampuan Komunikasi dan Berfikir Kritis Matematis Siswa Sekolah Dasar Dengan Model Missouri Mathematics Project (MMP)*, Terampil Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar, Vol: 2 No: 2 Tahun 2015
- Sudijono, Anas. 2013. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada

Sugiyono. 2016. *Metode Penulisan Kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta

----- . 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

----- . 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta

----- . 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Suherman. 2015. *Kreativitas Siswa Dalam Memecahkan Masalah Matematika Materi Pola Bilangan dengan Pendekatan Matematika Realistik (PMR) Al-Jabar*. Jurnal Pendidikan Matematika, Vol: 6 No: 1

Sutarto Hadi, Radiyatul. 2014. *Metode Pemecahan Masalah Menurut Polya Untuk Mengembangkan Kemampuan Siswa Dalam Pemecahan Masalah Matematis Di Sekolah Menengah Pertama*. Jurnal Pendidikan Matematika. Vol: 2 No:1

Yusuf, Muri. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana

